



# ほけんだより 4月号

令和6年4月1日  
西国分寺保育園  
園長 奥野かよ  
看護師 久保田 佐原 山本

ご入園、ご進級おめでとうございます。

新年度を迎え、喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、とてもうれしく思います。子どもたちが毎日元気に過ごせますよう、この「ほけんだより」で健康に関わるお知らせをしていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



## 生活リズムを整えよう！

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

### 早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



### ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。



### うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



## 登園前の体調チェック



園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行ってください。



- 熱はありませんか？
- 顔色はよいですか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 湿疹、発疹はないですか？
- 食欲はありますか？
- うんちは出ましたか？
- 機嫌はよいですか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？

## 園医のご紹介

小児科医:くぼしまこどもクリニック

久保嶋 慎二先生

歯科医:ひきの歯科

引野 雅之先生

よろしくお願いいたします。

## 尿検査のお知らせ（幼児クラス）

4月25日(木)・26日(金)

当日朝、各クラス前に提出カゴを置きますので、それぞれのクラスのかごに入れてください。

どうしても採尿のタイミングが合わない等の理由で採尿が提出できない場合は、担任までお声をお掛けください。

提出日の一週間程前になりましたら、順次、検査容器を配布します。

### 4月の保健予定

16日(火) 0歳児身体測定

17日(水) 1歳児身体測定

18日(木) 2歳児身体測定

19日(金) 幼児身体測定

25日(木)26日(金) 幼児尿検査

26日(金) 0歳児健診

★春の全園児健康診断は5月中旬に予定しています。

